

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

**Artikel:** Ansporn fürs Immunsystem mit Karotten, Kohl, Knoblauch + Co.  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558373>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ansporn fürs Immunsystem mit Karotten, Kohl, Knoblauch + Co.

Es hat's oft schwer, das Immunsystem. Zwar ist es von der Natur gut ausgerüstet, um den lebenslangen Kampf mit gefährlichen Bakterien, Viren und Pilzen bestehen zu können, doch die denaturierte Umwelt mit all ihren Belastungen und die individuellen Unzulänglichkeiten schwächen die Schlagkraft der Abwehrsysteme ganz entscheidend. Ist der Körper ständig mit falscher Ernährung, Stress und schlechter Laune, zuviel Alkohol, überflüssigen Antibiotika, verpesteter Luft und Umweltgiften konfrontiert, verliert das Immunsystem den Elan. Durch eine gezielte Auswahl der Lebensmittel lassen sich die körpereigenen Abwehrkräfte stärken und trainieren.



Die übliche Zivilisationskost mit ihrem Zuviel an Zucker, Fett, Salz und Weissmehl und den mangelnden Ballaststoffen richtet viel Schaden an und begünstigt Krankheiten wie Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Altersdiabetes, Gallensteine und Krebs. Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen verschlechtert die Funktion des Immunsystems.

**Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wie gesund du bist**

85 Prozent unseres Immunsystems sind entlang der Verdauungsstrasse lokalisiert. Täglich werden etwa 12 Gramm Antikörper gebildet und durch die Darmwand ausgeschieden. Die Antikörper kontrollieren, welche Substanzen durch die Darmwand ins Körperinnere gelangen dürfen. Das Immunsystem funktioniert nur zusammen mit einer gesunden Darmflora. Allein in unserem Darm «wohnen» etwa 300 verschiedene Mikroben. Ob sich nützliche oder schädliche Bakterien ansiedeln, beeinflussen wir täglich selbst. Was wir essen, hat einen direkten Einfluß auf die Zusammensetzung der Darmflora. Ein gesundes Darmmilieu bildet sich durch eine natürliche Vollwerternährung mit viel Rohkost, vielen Ballaststoffen und Sauermilchprodukten wie Joghurt und Kefir.

**Buchtip zum Thema:**  
Jean Carper  
«Nahrung ist die  
beste Medizin»  
Econ-Ratgeber, 1989  
ISBN 3-612-20504-8

## Vitamine und Spurenelemente, speziell für die Abwehr

Die Vitamine B 6, Folsäure, Panthotensäure, Betacarotin, Vitamin A, C und E sowie die Elemente Zink, Eisen und Selen haben Wirkungen auf das Immunsystem.

Vitamin B 6 ist lebenswichtig für die Nukleinsäure- und Proteinbildung sowie die Zellteilung und ein besonders bedeutsamer Nährstoff für die Funktionsfähigkeit der Antikörperproduktion. Ein Mangel verursacht schwere Störungen des Abwehrsystems, Entzündungen der Haut und der Schleimhäute sowie Nervenschäden.

Panthotensäure ist weit verbreitet, ein Defizit kommt kaum vor. Folsäuremangel führt zu einer Schwächung des Abwehrsystems und der Funktion der Lymphozyten. Eine direkte Wirkung von Vitamin C auf das Immunsystem ist nicht nachgewiesen, aber es lindert die Symptome und verkürzt die Dauer von Erkältungskrankheiten.

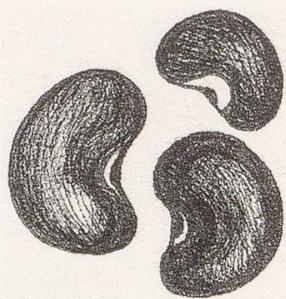
Hingegen ist Vitamin E von besonderer Bedeutung. Es ist Antioxidans, Radikalfänger und Zellwandstabilisator zugleich. Es stimu-



liert die grossen Fresszellen und hemmt die Synthese von Prostaglandinen, die in höherer Konzentration das Immunsystem schwächen. Bei Vitamin E-Mangel wird die Antikörperproduktion fast vollständig eingestellt.

Das Haut- und Augen-Vitamin A ist auch notwendig für die spezialisierten Schleimhäute der Atemwege, Harnwege und Drüsen. Fehlt es, werden die Drüsenzellen durch andere Zellen ersetzt, die nicht fähig sind, Schleim, Lysozym (Enzym in Speichel oder Tränen), Immunglobuline und andere antibakterielle Faktoren auszuscheiden. Die Folge ist eine erhebliche Schwächung der lokalen Infektabwehr.

Der Karottenfarbstoff Betacarotin (Provitamin A), andere pflanzliche Carotinoide und Flavonoide wirken auf das Immunsystem, z. B. auf das Wachstum von Lymphozyten, die Aktivität der Makrophagen (Fresszellen) und die Bildung des Tumor-Nekrose-Faktors (Absterben von Krebszellen). Natürliche Antioxidantien wie Carotinoide, Vitamin E und C scheinen bei der Entstehung von Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs eine wichtige Schutzfunktion auszuüben. Carotinoide sind hervorragende Fänger von Sauerstoffradikalen, die aggressive und oxidierende Eigenschaften besitzen und zu erheblichen Zellschädigungen führen können. Betacarotin reichert sich in verfetteten Arterien bis aufs fünfzigfache an und schützt so



Viel Vitamin B 6 enthalten Weizen, Hülsenfrüchte, besonders Erbsen, Fleisch, Huhn, Fisch, besonders Lachs, Brot, Reis, Bananen.



Folsäure ist besonders reichlich enthalten in Getreidekörnern, Leber, Bierhefe, Brokkoli, Spargel, Erbsen, Rosenkohl, Eiern.

Vitamin E kommt in unterschiedlicher Konzentration in fast allen Lebensmitteln vor. Nennenswerte Mengen sind vor allem in Pflanzenölen enthalten.



vor Gefässkrankheiten. Zuviel Vitamin A kann zu Leberschädigungen führen, beim Provitamin A muss man solche Befürchtungen nicht haben. Die Carotinoide verursachen in grossen Mengen höchstens eine harmlose Gelbfärbung der Haut.

Zuwenig Eisen steigert die Infektanfälligkeit. Auch zuviel Eisen wirkt sich ungünstig auf die Abwehrkraft aus, denn freies Eisen fördert das Wachstum von Mikroorganismen. Mit einer mässig erhöhten Zufuhr von Selen wird die Antikörperproduktion gesteigert.

Aufgrund seiner wichtigen Rolle bei der Eiweißherstellung und der Zellteilung fällt dem Spurenelement Zink eine besondere Stellung im Immunsystem zu. Zinkmangel führt zur Schwächung der zellulären Immunität und zur Schrumpfung der Thymusdrüse. Es kommt zu Hautschäden an Händen und Füßen, Durchfall, Appetitlosigkeit, Wachstumsverzögerungen und Schlaganfall.

### Heilmittel – frisch und saisongerecht vom Markt

Nutzpflanzen stellen im primären Stoffwechsel Kohlenhydrate, Fette und Proteine her, deren Bedeutung für die Ernährung des Menschen gut untersucht ist. Im Gegensatz dazu ist über die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe (SPS), mit Ausnahme der Vitamine, weniger bekannt. Den SPS sind gesundheitsfördernde, aber manchmal auch nachteilige Wirkungen zuzuschreiben. Im Laufe der Zeit lernte der Mensch durch Versuch und Irrtum, Pflanzen mit gesundheitsschädigenden Effekten als Nahrungsmittel zu meiden, oder er fand Zubereitungsarten, welche diese Substanzen zerstören (z.B. das Erhitzen von Kartoffeln oder Hülsenfrüchten).

Zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen der SPS sind bekannt. Sie kommen in geringen Mengen in bestimmten Pflanzen vor und wirken wie natürliche Medikamente. Bei Normalkost werden etwa eineinhalb Gramm pro Tag, bei vegetarischer Kost drei bis sechs Gramm an SPS aufgenommen. Eine Nahrung, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse, vorzugsweise als Rohkost, besteht, hat nicht nur immunmodulierende, entzündungshemmende und keimtötende Wirkungen, sondern senkt auch das Risiko, an Allergien oder Tumoren zu erkranken, verhindert Thrombosen und senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

Kohlarten wie Weisskraut und Rosenkohl aktivieren das Schlüsselenzym Gluthation-S-Transferase. Es fördert die körpereigene Entgiftung und den Appetit der Freßzellen auf Viren und Bakterien.

Frischer Karotten- und Spinatsaft hemmt das Bakterienwachstum, Weisskohl wirkt krebshemmend und wundheilungsfördernd, die Küchenzwiebel verhindert Thrombosen, Knoblauch wirkt pilzhemmend und senkt den Blutdruck. Eine allergische Sofortreaktion wie Urticaria (Nesselsucht) lässt sich möglicherweise durch Rohkost unterdrücken. Tausendgüldenkraut, Artischocke, Radicchio und Löwenzahn verbessern durch ihre Bitterstoffe die Verdauung; sie erhöhen die Ausscheidung von Gallensäuren; mehr Immunglobulin A wird im Speichel ausgeschieden und damit die Schleimhaut ge-

schützt; ausserdem wird im Magen mehr Salzsäure und Pepsin produziert. Sekundäre Pflanzenstoffe haben auch antibiotische Wirkung. Beispiele sind Senföle in Senf oder Kresse, Allicin in Knoblauch, Flavonoide in Äpfeln und Zitrusfrüchten, Isothiocynate in Meerrettich, Kresse, Zwiebel, Lauch und in allen Kohlsorten. Die Vernichtung der Bakterien läuft teilweise übers Immunsystem, manche SPS wirken aber auch direkt antimikrobiell. So reichen beispielsweise 30 Gramm Kressesalat aus, um nach zwei Stunden das Wachstum bestimmter Bakterien im Urin zu unterbinden. Fruchtextrakte aus Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren oder Granatäpfeln hemmen das Wachstum von Viren, wie zum Beispiel von Herpes.

Eine krebsvorbeugende bzw. krebsbekämpfende Wirkung der SPS ist durch viele Untersuchungen nachgewiesen. Sie wird durch Substanzen wie Carotinoide, Flavonoide, Indole und Proteaseinhibitoren vermittelt, die vor allem in Gemüsen (Kreuzblütlern), Hülsenfrüchten und Gelbrüben enthalten sind.

Krebshemmende Stoffe finden sich in Kichererbsen, Sojabohnen, Knoblauch, allen Kohlsorten, Karotten, Sellerie, Feigen, Süßholz, Zwiebeln, Meerrettich, Schwarzer Tee, Vollreis, Leinsaat, Hafer und Gerste.

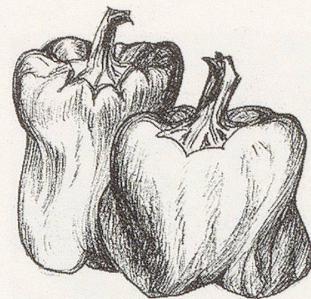
### Geeignete Nahrung für Entgiftungstruppen und Müllabfuhr

Enzyme ermöglichen die biochemischen Reaktionen, die in den Zellen ablaufen, und sind Partner für Vitamine und Metallionen. Enzyme – bekannt sind 2679 – kommen im Pflanzen- und Tierreich vor, der menschliche Körper produziert selbst grosse Mengen in Speichel, Magen-, Pankreas- und Dünndarmsaft.

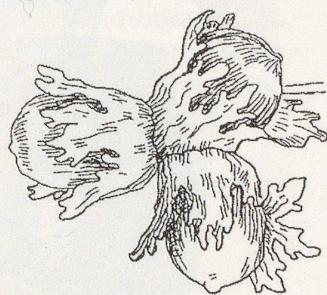
Enzyme machen das Blut flüssiger, lassen die Blutplättchen nicht so schnell zusammenklumpen, lösen Thrombosen auf, bauen Schwelungen und Entzündungen ab. Sie sind Aufräum- und Putzkolonnen, denn sie schaffen Zelltrümmer weg, lösen Gifte und Schadstoffe auf und machen sie abtransportfähig, beseitigen abgetötete Bakterien, Viren und Parasiten und können gar leblose Viren, die sich noch nicht in einer Zelle eingenistet haben, vernichten. Enzyme aktivieren natürliche Killerzellen, schliessen Wunden, lindern Schmerzen, bauen Arteriosklerose ab. Aus Antigen und Antikörper bestehende Immunkomplexe, die den Körper erheblich belasten, werden von Enzymen abgebaut und aus dem Blut, der Lymphe und von den Zellwänden entfernt und weggeschafft. Wird der Körper mit Immunkomplexen über schwemmt, können chronische Leiden wie Rheumatoide Arthritis entstehen.

• Dr. W.F./IZR

Enzyme kommen in **rohem**, frischem Obst, Gemüse, Salat, Gartengewürzen, Beeren, Äpfeln, frischer Ananas und Papaya, Rohmilch, rohem Seefisch oder Tatar vor.



Betacarotin gibt es in allen tiefgrünen und gelbroten Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Peperoni, Karotten, Spinat, Grünkohl, Mango, Melone, Aprikose.



Selenreich sind Vollkornprodukte, Getreide, Weizenkeime, Nüsse, Sesamsamen, Bierhefe, Fleisch, Fisch, Sojabohnen.

Besonders reiche Zinkquellen sind Käse, besonders Edamer, Getreide, besonders Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Geflügel, Fisch und Fleisch.

